WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE

MIESIĘCZNIK

ORGAN KOMISJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
WYDZIAŁU PEDAGOGICZNEGO Z. N. P.

WARSZAWA NR. 1

WRZESIEŃ 1935-6 ROK III

TREŚĆ NUMERU:

NAKŁADEM ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO

ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI: Warszawa, ul. Smulikowskiego 1.
Redakcja czynna codziennie od godz. 11 do 14. Tel. 669-70.
Administracja czynna od godziny 8-ej do 15-ej. Tel. 269-49.

WARUNKI PRENUMERATY:

Prenumerata roczna . . . . zł. 8.—
Dla członków Związku Nauczycielstwa Polskiego . zł. 4.—
Przy prenumerowaniu dwóch i więcej czasopism . zł. 3.—

KONTO P. K. O. Nr. 435.

KAŻDY CZŁONEK Związku Nauczycielstwa Polskiego może otrzymać „Wychowanie Fizyczne" bezpłatnie, jako dodatek miesięczny do „Gł. Naucz.".

Zakłady Graficzne „NASZA DRUKARNIA", Warszawa, ul. Sienna 15.

WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1935-6 — N 1
WARSZAWA

OD REDAKCJI

„Wychowanie fizyczne człowieka nie może mieć celu innego, jak — używanie swego organizmu, swej fizycznej konstrukcji dla celów postawionych wyżej".
(Z przemówienia Marszałka Józefa Piłsudskiego, dn. 15 lutego 1927 r.).

Obecny rok szkolny rozpoczynamy w warunkach odmiennych, niż lata poprzednie. Straciliśmy Wodza Narodu, którego genjalna myśl i przebogata intuicja były twórcze i w dziale wychowania fizycznego. Pozostał jednak po Nim testament w którym są wyraźnie wytknięte drogi jakiemi winniśmy kroczyć w dziele tworzenia obywatela Państwa Polskiego. Realizowanie testamentu Marszałka Józefa Piłsudskiego jest naszym obowiązkiem.

W ciągu dwuletniej pracy staraliśmy się na łamach naszego czasopisma służyć wychowaniu fizycznemu jako jednemu ze środków wychowania państwowo-obywatelskiego, służyć celom „postawionym wyżej". Szliśmy do tego celu nie drogą rozważań teoretycznych, ale roztrząsaniem zagadnień praktycznych. Chcieliśmy być doradcą wychowawcy fizycznego w jego trudnej a zaszczytnej pracy wychowawcy młodego pokolenia. To „nastawienie praktyczne", które jeszcze wyraźniej w roczniku drugim zaznaczyliśmy, wyodrębniając dział „Z praktyki szkolnej", okazało się pożytecznem. Zainteresowanie czytelników „Wychowaniem Fizycznem w Szkole" wzrasta, czego dowodem jest bogata korespondencja z redakcją i szereg artykułów nadsyłanych z terenu.

Czasopismo nasze było organem Sekcji Nauczycieli Wychowania Fizycznego, która w ramach ogólnej przebudowy organizacyjnej Z. N. P. zgodnie z nowym statutem, przekształciła się na Komisję Wychowania Fizycznego o działalności rozszerzonej na wczasy nauczycielskie. Wczasom więc poświęcimy część miejsca, wychodząc ze słusznego stanowiska, że racjonalny odpoczynek jest jednym ze środków stosowanych przez wychowanie fizyczne.

LEKCJE BOISKOWE W ŚWIETLE PROJEKTU NOWYCH PROGRAMÓW GIMNAZJUM

Uwagi metodyczne. Ewolucja wychowania fizycznego w szkole, jaka zaszła w ostatnich latach, zwiększyła nietylko kompleks środków, rozbudowała formy ćwiczeń cielesnych, ale jednocześnie wyprowadziła zdecydowanie wychowanie fizyczne ze środowiska powietrza zamkniętego w słońce i na powietrze wolne, przechodząc w ten sposób z dominującego systemu szwedzkiego w system mieszany szwedzko-angielski. Ostatni projekt programów wychowania fizycznego zatwierdza prawnie działalność wychowawcy fizycznego, jego zdrowy rozsądek i intuicję w wyczuciu właściwych dróg. Skostniały, niezgodny z praktyką życiową stary program wychowania fizycznego — przestaje być hamulcem inicjatywy w nauczaniu, przeszkodą w pracy nad zdrowiem i charakterem młodzieży. Dokonany eklektyzm systemów tworzy harmonijną całość, zgodną z analizą teoretyków jak i z doświadczeniem praktyków. Wyrazem tej zgodności dwóch czynników działających w wychowaniu fizycznem jest wprowadzenie szeregu zasad systemu angielskiego, a mianowicie: utylitaryzmu, hedonizmu, wolnego powietrza, współzawodnictwa obok zastosowania podstawy systemu szwedzkiego — racjonalizmu.

Utylitaryzm nowych programów tkwi w: pływactwie, wioślarstwie, narciarstwie, łyżwiarstwie, w grach polowych, kolarstwie, w wycieczkach, w formach lekkoatletycznych, oraz w grach drużynowych. Hedonizm wyraża się w zaspokojeniu instynktów: bojowego, emulacyjnego i łowieckiego; walki z żywiołem obcym i włóczęgi w terenie. Zaspokojenie tych instynktów stwarza zadowolenie, które oddziaływuje dodatnio na psychikę, wpływa pośrednio na kształtowanie duszy wychowanka i radosne nastawienie życiowe.

Wolne powietrze i związane z niem działanie promieni słonecznych, jako środowisko ćwiczeń, zostało postawione na pierwszem miejscu. Uwzględniwszy zaś środowisko wody, stworzono pierwszorzędny czynnik zahartowania, tak niezbędny dla nas z punktu widzenia celów zarówno zdrowotnych jak psychicznych.

Zasadę szerokiego współzawodnictwa angielskiego przytłumiono słusznie przez ograniczenie go do współzawodnictwa drużynowego i wielobojowego w zakresie grup równych etyką i siłą t. j. do gier międzyklasowych i międzyszkolnych.

Twórcy tego programu wyczuli charakter młodzieży polskiej, który wymaga stałej podniety dla osiągnięcia zakreślonego celu, a jedno-

cześnie nie pozwoli na wybujały indywidualizm i zarozumiałość (zwykłe wady polskie) przez wtłoczenie wysiłków i wyników osobowych w karby dobra społecznego i zwycięstwa grupy.

Racjonalizm dobranych elementów przejawia się we wcieleniu w ramy ćwiczeń cielesnych w szkole najkorzystniejszych działów wychowania fizycznego wskazanych przez teorję. Z racjonalizmem wiąże się kwestja:

1) umiejętnego podziału ćwiczeń,
2) czasokresu tych ćwiczeń tak w ciągu roku jak i w czasie lekcji,
3) wyzyskania przeznaczonego czasu,
4) maksymalnych korzyści młodzieży przy minimalnem zmęczeniu,
5) miejsca pracy i jego urządzeń.

Cały kompleks środków, jakiemi rozporządza projekt, można podzielić na kilka grup zależnie od dominujących zasad i użytych metod. Wymagają one lekcji o odrębnej strukturze czy toku, dających maksymalne korzyści tak ze stanowiska racjonalizmu szwedzkiego jak hedonizmu i utylitaryzmu angielskiego. Wspólną ich cechą będzie środowisko — wolne powietrze i dlatego można lekcje te nazwać lekcjami na wolnem powietrzu.

Biorąc za podstawę środowisko, a następnie materjał ćwiczebny, cechy przeważające i związaną z niemi metodę, przeprowadzę próbę podziału lekcji wychowania fizycznego na wolnem powietrzu.

Środowisko pozwala wyróżnić dwie zasadnicze grupy:

1) Lekcje boiskowe związane z najbliższym terenem szkoły, z jej położeniem, z obszarem należącym do bezpośredniego życia szkolnego, oraz

2) Lekcje terenowe odbywające się w przestrzeni większej, miejscu nie związanym ze szkołą, w środowisku obcem.

Grupę lekcyj boiskowych dzielę na 4 typy: 1) lekcję lekkoatletyczną, 2) lekcję gier, 3) lekcję sportową, 4) lekcję gimnastyczną, oraz 3 podtypy złożone z kombinacyj 3 pierwszych typów: 1) lekcję lekkoatletyczną i gier, 2) lekkoatletyczno-sportową, 3) sportową i gier. Typ czwarty (lekcja gimnastyczna) będzie zazwyczaj częścią składową wszystkich pozostałych, ich zaprawą i przygotowaniem.

Grupę lekcyj terenowych dzielę na 7 typów: 1) lekcję pływania, 2) lekcję wiosłowania, 3) lekcję marszu i ćwiczeń polowych, 4) lekcję strzelania, 5) lekcję łyżwiarstwa, 6) narciarstwa, 7) wycieczki.

Istnieje możliwość łączenia i tworzenia podtypów: 1) lekcja pływania i wioślarstwa, 2) wycieczka z ćwiczeniami polowemi, 3) lekcja marszu

i strzelania, 4) lekcja narciarstwa i strzelania, 5) łyżwiarstwo i saneczkowanie.

Narazie pominę w rozważaniach moich lekcje terenowe (zajmę się nimi w następnym artykule). Omówię tylko lekcje boiskowe.

Lekcje boiskowe w przeciwieństwie do lekcyj terenowych są dla nas łatwiejsze do przeprowadzenia tak ze względu na rozporządzalność własnego środowiska — boiska oraz czasu trwania lekcji, jak również dostępności przyborów do nich potrzebnych. Najtrudniejszą w przeprowadzeniu będzie lekcja sportowa. 3 inne mogą być wykonywane bez zastrzeżeń, chyba, że niewielka powierzchnia boiska szkolnego utrudni także przeprowadzenie lekcji lekkoatletycznej, w żadnym razie jednak nie przekreśli jej zupełnie.

Pracę na boisku zaczynamy z chwilą, gdy pogoda i stan boiska na to pozwalają. Nie czekamy na idealne warunki atmosferyczne. Wyzyskujemy stan względnej pogody na zahartowanie młodzieży.

Wchodzimy na boisko jaknajwcześniej na wiosnę nawet w okresie wczesnego przedwiośnia, które w naszym klimacie zaczyna się nieraz już w końcu lutego. Schodzimy zaś jaknajpóźniej w jesieni. W tym okresie przechodzimy do sali tylko w dniach bezwzględnie złych pod względem atmosferycznym (słoty, ulewne deszcze, silne i mroźne wiatry północno-wschodnie). Lekcje gier z typu: szczypiorniaka, jordanki, piłki koszykowej przeprowadzamy w okresie wczesnej wiosny i późnej jesieni. Gdy inne jak: piłka wojenna (w dwa ognie), kwadrant, palant i piłka siatkowa, możliwe są w tym okresie jedynie w dniach cieplejszych. W szkołach powszechnych lekcja gier, czasowo, będzie miała bezwzględną przewagę w stosunku do innych typów lekcyjnych.

Lekcję lekkoatletyczną zastosujemy w okresie od 15.IV — 1.IV, oraz od 22.VIII — 1.X. Lekcję sportową od 15.V — 15.VI i od 22.VIII — 15.IX. Lekcję gimnastyczną w dniach cieplejszych, gdy boisko jest bezwzględnie suche.

Ma się rozumieć, że okresy te w zależności od pogody ulegają wahaniom i przesunięciom. Nie wyłączają także w danym okresie innych typów sekcji. Są one jedynie czasem, w którym wskazane rodzaje lekcyj winny przeważać.

Lekcje boiskowe lekkoatletyczne, gier i sportowe winny w zasadzie składać się z trzech części:

a) przygotowawczej — wprowadzającej, złożonej z faz poszczególnych ruchów, które mamy zamiar przeprowadzić w części

b) głównej — na którą składają się ruchy właściwe, wykonywane

i wyuczane indywidualnie przez młodzież jako osobnika, parę lub grupę osób,
c) powtarzającej — złożonej z powtórzenia ruchów głównych ujętych syntetycznie, wyuczonych podczas danej, czyteż kilku ostatnich lekcyj oraz dodanych nowych ruchów.
Czas trwania poszczególnych części:
przygotowawczej od 5 — 10 minut (max. 25% czasu przeznaczonego na lekcję,
głównej od 30 — 35 minut (minim. 65% czasu przeznaczonego na lekcję,
powtarzającej od 2 — 5 minut (max. 10% czasu przeznaczonego na lekcję.
Często część główna może rozszerzyć się na czas części wstępnej czy końcowej. Część przygotowawcza nigdy nie powinna być przedłużana kosztem części głównej, może w najgorszym razie wchłonąć czas przeznaczonych na powtórzenie końcowe. Część pierwszą przygotowawczą i końcową przeprowadza nauczyciel masowo w kolumnie ćwiczebnej lub w kole. Część główną wykonuje młodzież pod kierunkiem i kontrolą okresową nauczyciela.
Ćwiczenia użyte przez nas podczas lekcyj boiskowych, w przeciwieństwie do ćwiczeń na sali gimnastycznej, będą ćwiczeniami czynności wegetatywnych. Uzupełnieniem ich i wstępem będą ćwiczenia układu ruchowego, przeważające w lekcji boiskowo-gimnastycznej oraz ćwiczenia układu nerwowego, które tworzą większe lub mniejsze zabarwienie wszystkich lekcyj boiskowych.
Cechami psychicznemi dominującemi, o zmiennej przewadze w różnych typach lekcji, będą:
w lekcji lekkoatletycznej: szybkość — walka — wytrwałość,
w lekcji gier: wytrwałość — walka — szybkość,
w lekcji sportowej: walka — wytrwałość — szybkość, oraz we wszystkich w równym stopniu zręczność i odwaga. Można z tego układu wyciągnąć szereg wniosków wychowawczych, o których poniżej.

Lekcja lekkoatletyczna. Nowe programy ćwiczeń cielesnych nie wymieniają w zasadzie nazwy „lekkoatletyka", nie dowodzi to jednak, ażeby dział ten został usunięty z zasobu materjału ćwiczebnego, jakim rozporządza gimnazjum. Istnieje on pod nazwą ćwiczeń stosowanych: skoku, biegu i rzutu, stanowiących część ćwiczeń gimnastycznych. Ominięto tę nazwę prawdopodobnie ze względu na skromne wymagania w tym zakresie. Według mnie — zbyt skromne, jakkolwiek słuszne, jeżeli chodzi o niekładzenie nacisku na styl i technikę, na co szkoła

nigdy nie będzie miała czasu. Nie możemy się jednak zgodzić, zgodnie z zasadami teorji wychowania fizycznego, aby elementy ruchu lekkoatletycznego zaliczano do ćwiczeń gimnastycznych — wtłoczenie ich w ten dział nie jest zgodne ani z podziałem fizjologicznym, ani genetycznym ćwiczeń cielesnych, podanemi przez prof. Piaseckiego.

W lekcji lekkoatletycznej należy dążyć do przećwiczenia zespołu 3-ch elementów: skoku, biegu i rzutu.

Program dla gimnazjum przewiduje: skok wdal, wwyż, biegi krótkie: 40 — 60 — 75 m. i bieg długi 1,5 klm. Rzuty: kulą, dyskiem, oszczepem.

Możemy więc zestawić powyższe elementy w szereg kombinacyj. Technicznie jednak, w klasie powyżej 25 uczniów, nie będziemy mogli przeprowadzić w godz. 45 minutowej wszystkich 3-ch elementów, poprzestać wtedy należy na 2-ch, łącząc jednak zawsze rzut ze skokiem lub biegiem. Wyróżniam rzut z trojakich względów: 1) wielorakość jego form, 2) technika trudniejsza, 3) upośledzenie ogólne mięśni obręczy barkowej i rąk.

Część wstępna przygotowawcza lekcji lekkoatletycznej będzie zawierać ćwiczenia kształtujące, a mianowicie: a) ćwiczenia obręczy barkowej i rąk, b) ćwiczenia nóg z uwzględnieniem wydłużenia mięśni, wyćwiczeniem odbicia przez podskoki i doskoki, c) ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzuszne, d) ćwiczenia tułowia w postaci skłonu, skrętu, e) koordynacja pracy rąk i nóg.

Nie powinny one być ćwiczeniami oderwanemi, muszą być częściami składowemi, fazami ruchów przewidzianych na daną lekcję [1]).

Na właściwe przećwiczenie poszczególnych ćwiczeń lekkoatletycznych pozostaje od 25 — 30 minut. Jest to niewiele, jeżeli chodzi o jakikolwiek postęp i o większe opanowanie lekkiej atletyki. Dlatego też należy skrócić czas zaprawy gimnastycznej, zbliżając się ku końcowi okresu lub zmienić metodę nauczania. A mianowicie, przenosimy przygotowawczą technikę ruchową do poszczególnych grup, ćwiczących w danej chwili: rzut, albo skok, albo bieg. Przez chwilowe ich zebranie przerabiamy wspólnie pewne elementy dotyczące danego ćwiczenia, udzielamy wskazówek, poprawiamy błędy, pokazujemy prawidłowość i celowość ruchu. Pozatem pracujemy indywidualnie z każdym, a głównie z jednostkami o gorszej koordynacji mięśniowo-nerwowej.

Nie będziemy stosować zupełnie ćwiczeń przygotowawczych podczas:

---

1) Bogaty materjał takich ćwiczeń zawiera książka: „Zasady nauczania lekkiej atletyki" — Mierzejewski Baran, Humen.

próby sprawności fizycznej, czy próby na POS, oraz sprawdzianu wyników.

Sprawdzian postępów młodzieży w zakresie lekkiej atletyki jest czynnikiem niezmiernie ważnym, tak ze względów wychowawczych, jak i ze względów naukowych. I dlatego należy dość często notować wyniki, mierzyć czas, wysokość i długość. Wymagają tego: metodyczność, racjonalność lekcji oraz czynnik emonocjonalny młodzieży. Nietylko wzrasta zainteresowanie lekcją, nietylko zdwajają się chęci i wola doskonalszego opanowania technicznego, ale również poddaje się młodzieży realny cel do osiągnięcia w postaci walki z własnym wynikiem oraz dążeniem do postępu. Dla tych też względów wyniki młodzieży winny być przez nauczyciela notowane. Notatki te będą zawsze do dyspozycji ćwiczących. Notować należy tylko wynik lepszy od poprzedniego.

Pracę na lekcji lekkiej atletyki trzeba skupić w grupach podzielonych według usprawnienia i rodzaju ćwiczenia. Niedopuszczalnem jest zajmowanie się jedynie najlepszymi i najzdolniejszymi. Będziemy mieli na celu zawsze średni poziom klasy, nigdy najwyższe wyniki najbardziej usprawnionych. One zawsze się zjawią na tle średniego, dobrego wyszkolenia ogółu klasy.

Lekcja gier ruchowych. Część przygotowująca lekcji będzie rozszerzona kosztem części głównej w klasach niższych, nie będzie zaś istniała prawie w klasach wyższych. To stanowisko nie jest zgodne z ogólnie panującą tendencją przygotowania poszczególnych gier przez ćwiczenia wstępne. I dlatego moje stanowisko, uznawane przez wielu wychowawców fizycznych, chcę omówić.

Przyborem zasadniczym wszystkich gier sportowych, uprawianych na boisku szkolnem, jest piłka. Przeważającą formą ruchową są podania, rzuty chwyty piłki oraz panowanie nad nią i prowadzenie jej. Formy manipulacyjne piłką mają skalę rozległą, ale nie tak obszerną, aby była konieczna potrzeba stałego ich nauczania, robienia ich dla teoretycznej zasady. Chłopcy czy dziewczęta w całej swej masie nie są takimi niedołęgami, aby wymagali aż kilkuletniego (6 klas szkoły powszechnej, 4 klas gimnazj. i 2 liceum) nauczania rzeczy, które dla normalnego dziewczęcia czy chłopca są umiejętnościami prawie przyrodzonemi. Przygotowanie i wyuczenie manipulowania piłką musi być bezwzględnie prowadzone w pierwszych latach nauki, jednak nigdy kosztem samej gry. Nie do pomyślenia dla mnie (takie lekcje jednak istnieją szczególnie na pokazach naszych) jest lekcja gier złożona z samego tylko przygotowania. Naszym celem nie jest sam teoretyczny ruch, ale skutki zdrowotne, a co ważniejsze, wpływy psychiczne i wychowawcze

jakie on za sobą pociąga. Nudzenie młodzieży przygotowaniami do gry, pokazywaniem jej pięknych winogron zdaleka albo co gorsze, pozwolenie na polizanie ich, jest, wyrażając się mocniej i przesadniej sadyzmem ze strony nauczyciela. Chłopiec czy dziewczyna pragnie wyładować swoją energję, chce walki, pożąda zwycięstwa — a my staramy się nałożyć kaganiec, uzasadniany nie życiem a teoretycznemi przesłankami.

Przygotowujmy więc i uczmy tam, gdzie to jest potrzebne; unikajmy kazań i nie nakładajmy hamulców tam, gdzie one są zbędne. Mógłby ktoś powiedzieć, że tu chodzi o t. zw. wprowadzenie do gry, rozruszanie i pobudzenie krwio-obiegi. Przesada. — Ten sam skutek można osiągnąć bez tych wstępów. Ćwiczenia przygotowawcze przed właściwą grą złożone z elementów rzutów czy podbić, chwytów czy podań, prowadzenia i operowania piłką winny być stosowane: 1) w klasie 1-szej dla ogółu uczniów, 2) w klasach 2 i 3 mniej usprawnionych, oraz 3) na początku pierwszego roku wprowadzenia nowej gry.

W przeciwieństwie do powyższych wskazań należy stale przez wszystkie lata pogłębiać i przypominać: taktykę i technikę gry oraz znajomość przepisów, gdyż te kwestje są łatwo zapominane przez młodzież jako oparte na spokoju (rzadkim u młodzieży podczas gry) oraz na zdolności myślenia podczas wysiłku fizycznego. Uczyć tych spraw nie będziemy w oderwaniu przed samą grą, ale w czasie danej gry.

Grę należy przerywać dla wyrugowania błędów, pogłębiania i przyswojenia techniki, dla wyjaśnienia czy wyuczenia właściwej taktyki, oraz podkreślenia prawidłowości i niewłaściwego zachowania się graczy. Forma takiej nauki będzie skuteczniejszą w swych rezultatach. Wiadomości i umiejętności będą wchłaniane przez młodzież szybciej i trwalej, jako związane bezpośrednio z przeżyciem. Lekcja gier ruchowych będzie miała głębokie oddechy, pożądane ze względu na uniknięcie przemęczenia. Przerwy te zużywane będą na naukę ruchów zwodzonych i złożonych, wyrabiania skuteczności rzutu czy też kombinacji taktycznej.

W przypadku klas większych trzeba prowadzić jednocześnie dwie lub trzy gry, dzieląc klasę na grupy. Sposób podziału może być dwojaki, a mianowicie: 1) przez dowolny kolejny wybór dwóch zespołów, dokonany przez samych kapitanów (przodowników) młodzieży. Będą to grupy mniejwięcej jednakowo silne, 2) przez ustalenie, przy współudziale i radzie nauczyciela, drużyn I i II ewentualnie III i IV (w wypadku większych ilościowo klas), różnych sprawnościowo (I-sza dru-

żyna najsilniejsza — reprezentacja klasy, I-ga słabsza i t. d.). Podział ten dokonywujemy oddzielnie dla każdej gry.

Unikać trzeba specjalizacji jednostek i drużyn. Zmieniać grupy w poszczególnych grach na następnej lekcji a nawet w czasie tej samej lekcji. Regulować składy poszczególnych drużyn, wypróbowywać jednostki na poszczególnych stanowiskach (atak, obrona, bramkarz, kujący, podający). Pomagać ustalić reprezentację klasy do walki z innemi klasami, umożliwić w danej klasie trening reprezentacji przy zachowaniu równorzędności sił, przez zestawienie ataku I-szej drużyny i obrony II-giej drużyny, przeciwko atakowi II-giej drużyny i obronie I-szej drużyny. Stworzyć atmosferę współpracy i karności klasowej. Nauczyć słuchać nietylko decyzji sędziego-nauczyciela, ale także sędziego-kolegi oraz kapitanów drużyny. Przyzwyczaić do gry ładnej, czystej, grzeczności i uprzejmości w stosunku do przeciwnika. Niszczyć brutalność, chamstwo czynne i słowne, nietylko przez stosowanie przepisów gry, ale również przez wpływ osobistej rozmowy. Wprowadzić wolne rzuty za przekleństwa, nadmierne krzyki i t. p. Piętnować brak koleżeństwa i ambicji grupowej.

Gier mamy dużą rozmaitość, w zależności zaś od rodzaju gry będziemy mieli i rodzaj lekcji gier ruchowych. Wyuczenie poszczególnych gier rozkłada program dla gimnazjum na poszczególne lata:

Na klasę 1-szą — w dwa ognie, kwadrant,
„ „ 2-gą — kwadrant, siatkówka, jordanka,
„ „ 3-cią — palant, siatkówka, piłka gran. jordanka,
„ „ 4-tą — palant, siatkówka, jordanka, koszykówka, szczypiorniak.

Dla dziewcząt z tą różnicą, że jordankę zaczyna się w klasie 3-ciej, a koszykówkę w czwartej.

Lekcje sportowe. Ze sportów przewidzianych w nowych programach można na boisku przerabiać:

1) łucznictwo, 2) szermierkę, 2) walkę wręcz (dziu-dżi-tsu i boks), 4) kolarstwo.

3 pierwsze rodzaje lekcyj w swej części przygotowawczej będą uczyły masowo pewnych ruchów, postaw, chwytów, ciosów. W części głównej będziemy przeprowadzali właściwy im trening indywidualny (pojedyńczo lub w dwójkach): w formie strzelania lub walki umówionej.

Na lekcji łucznictwa zwrócimy uwagę na trzymanie łuku i strzały, na pewność a zarazem miękkość chwytu połączonego z opanowaniem nerwowem, na tor lotu strzały.

Na lekcji szermierki i walki wręcz (głównie elementy boksu) położy

my nacisk na szybkość reakcji, technikę zaskoczenia, zmienność taktyki i rycerskość w stosunku do przeciwnika.

Na lekcję kolarstwa zmobilizujemy wszystkie rowery jakie posiada klasa. W pierwszym rzędzie postaramy się nauczyć, przy pomocy właścicieli rowerów, tych, którzy jeździć jeszcze nie umieją, a następnie pogłębimy zręczność w jeździe na rowerze (wsiadanie z prawej strony, podnoszenie przedmiotów, wolna jazda, jazda we dwójkę, ewolucje na rowerze). Możemy łączyć łucznictwo z kolarstwem oraz obydwa sporty z grami ruchowemi, gdyż nie będziemy mieli nigdy tyle sprzętu, aby zająć całą klasę odrazu.

We wszystkich rodzajach lekcji sportowej zachowamy kardynalne warunki bezpieczeństwa.

Dziś jeszcze realizacja lekcji sportowej boiskowej natrafi na duże trudności wskutek: braku czasu (zamało godzin wychowania fizycznego), niemożności zdobycia sprzętu w postaci: rękawic, szabel, łuków, przeciążenia godzin popołudniowych nadmierną ilością młodzieży (do 90 osób). Jednak w wielu środowiskach, zamożniejszych, będzie można te dziedziny uprawiać, chociażby w mniejszych grupach (sekcjach Szkolnych Klubów Sportowych).

Lekcja boiskowa gimnastyczna w toku swym nie powinna się różnić od znanego przebiegu lekcji gimnastycznej na sali. Nie może być jednak oderwana od życia, musi posiadać silnie podkreślone cechy utylitaryzmu i hedonizmu i dlatego winna zawierać głównie zasób materjału z ćwiczeń stosowanych, urozmaiconych formami zabawowemi. Stać się winna w osnowie swej lekcją przygotowującą bądź to elementy lekkoatletyczne, bądź to pływackie, ewentualnie składniki wyszkolenia wojskowego (szermierki, grenadjerki, podejścia w terenie).

Cechą różniącą ją od lekcji na sali jest bezprzyrządowość, w znaczeniu braku przyrządów istniejących na sali, z drugiej zaś strony przystosowanie jej do istniejących naturalnych, że tak powiem, przyrządów, jak: drzewa, ich gałęzie, rowy, płoty, barjery i t. p.

Lekcja boiskowa gimnastyczna będzie przez nas rzadziej stosowana aniżeli inne lekcje boiskowe. Będziemy ją stosować w przypadku potrzeby przygotowania większego kompleksu ćwiczeń przed okresem zaczęcia nauki pływania, lekkoatletyki, narciarstwa, łyżwiarstwa. W wypadku przeprowadzenia P. O. S.-u czy też pokazów gimnastycznych podczas święta sportowego. Z zasady będziemy ją prowadzić w obozach i kolonjach letnich. Dobrą jest także jako forma większego zdyscyplinowania klasy (rodzaj kary) w wypadkach niesubordynacji jej, nad-

miernego rozhukania lub też z powodu braku wewnętrznej organizacji klasy (kłótnie wewnętrzne).

Krzywa natężenia lekcyj boiskowych winna zachować przebieg od zera do maksimum i znów możliwie do zera. O ile łatwo zachować ten przebieg dla lekcji boiskowej gimnastycznej, o tyle trudno to zrobić dla lekcji gier ruchowych.

Możliwem jest dostosowanie się do tych warunków w lekcji lekkoatletycznej przez umieszczenię biegów i skoków w środku lekcji, rzutów zaś na początku i końcu, oraz w lekcji sportowej, przez przeprowadzenie samej walki, jak np.: w szermierce i walce wręcz w $^3/_4$ lekcji.

Mając do dyspozycji 2 godziny lekcji wychowania fizycznego na klasę rano i 2 godziny tygodniowo popołudniu na ucznia, moglibyśmy powiedzieć, że jesteśmy zdolni do przeprowadzenia w pełni zakreślonego programu w nowym projekcie w zakresie lekcyj boiskowych. Niestety, niepokojąco wyglądają 2 godziny tygodniowo na ucznia. O ile one pozostaną w takim samym wymiarze godzin na klasę jak dziś, to rezultat tych godzin będzie znikomy. Trudno lekcje boiskowe przeprowadzać w masie, nie mając w dodatku środków technicznych w postaci pływalni, łodzi, nart, rowerów, łuków i t. p. Dysponujemy olbrzymim materjałem ruchowym, a małą ilością godzin. Nasuwa się więc konieczność ułożenia dobrego programu zarówno w ciągu roku jak w ciągu danej lekcji, tak, aby wszystkie elementy wychowania fizycznego przepisane nam programem na daną klasę były wykonane. Ale kwestja ta to nowy temat.

Ze stanowiska fizjologicznego, psychologicznego i wychowawczego lekcje boiskowe są pierwszorzędnym instrumentem w ręku nauczyciela.

One umożliwiają nam realizację podziału na grupy według wyrobienia, pozwalając dzięki temu zbliżyć się do ideału zakreślonego przez teorję: nieprzemęczania z jednej strony słabszych, a z drugiej, danie maksimum zadowolenia z właściwego wysiłku silnym. Lekcje boiskowe pozwalają nam na wniknięcie w charakter chłopca, poznanie jego psychiki, wartości moralnej. Chłopak czy dziewczyna na boisku będzie sobą: zniknie układność, objawią się zatajone czy stłumione wady, zalety zajaśnieją w całej pełni. Znając dobre i złe strony swych wychowanków, nauczyciel może silniej i skuteczniej oddziaływać na charakter młodzieży, jak również na ich stosunki społeczne, przyczyniając się w większym stopniu, aniżeli nauczyciel innego przedmiotu, do wytworzenia pełnowartościowego obywatela Państwa Polskiego.

MGR. JAN JASIŃSKI

PROFESOR J. LINDHARD I JEGO DZIEŁO

Minęło ćwierć wieku od chwili, gdy czynniki miarodajne Danji postanowiły utworzyć przy wydziale filozoficznym uniwersytetu kopenhaskiego docenturę anatomji, fizjologji i teorji gimnastyki i powierzyć ją praktykującemu lekarzowi, J. Lindhardowi, który już w poprzedniej swej działalności, czy jako lekarz i fizjolog duńskiej ekspedycji do Grenlandji dla zwalczania cholery azjatyckiej, czy jako współpracownik laboratorjum przy instytucie Finsena miał możność wykazać się zaletami pierwszorzędnego naukowca-badacza.

W roku 1914 uzyskuje Lindhard stopień doktora medycyny dzięki wspaniałej i obszernej pracy p. t. „Pojemność minutowa serca w spoczynku i w czasie pracy". W następnym zaraz roku zostaje mianowany członkiem państwowej lekarskiej komisji egzaminacyjnej z anatomji, a w roku 1921 również z fizjologji. W roku 1917 otrzymuje nominację profesora nadzwyczajnego z tem jednak zastrzeżeniem, że piastowana przez niego dotychczas docentura zostaje w zawieszeniu tak długo, jak długo Lindhard będzie profesorem. Czyli innemi słowy po nim miał być powołany znów docent, a nie profesor teorji gimnastyki. Jednak w ciągu tego czasu Lindhard rozwinął ożywioną działalność naukowo-badawczą znaną na całym świecie, która przysporzyła sławy nietylko jemu, ale również Danji. Wychował on całe pokolenie uczniów-badaczy i stworzył w zakresie badań z fizjologji pracy własną, stojącą na bardzo wysokim poziomie, szkołę t. zw. lindhardowską z d-rem Emanuelem Hansenem na czele, przeznaczonym obecnie na jego zastępcę. W chwili obecnej pracuje u niego ponad 100 studentów. Ponadto rozwinął Lindhard na szeroką skalę działalność piśmienniczo-naukową, która między innemi zjednała mu sławę niezrównanego autora podręczników uniwersyteckich. Do tej strony działalności jego niebawem wrócimy. Dzięki wymienionym tu zasługom, które wykazują jak dalece poważną może się okazać dziedzina fizjologji ćwiczeń cielesnych, jeśli będzie spoczywała w odpowiednich rękach, rada wydziałowa postanowiła po ustąpieniu Lindharda utrzymać profesurę również po jego ustąpieniu. Jest to bezwątpienia najwyższe uznanie, jakie można było wyrazić dla jego zasług na polu naukowem.

W roku 1923 zostaje Lindhard docentem anatomji w szkole dentystycznej, w r. 1924 — członkiem zarządu towarzystwa biologicznego, w r. 1925 — członkiem towarzystwa naukowego, a w r. 1930 — dyrektorem Państwowego Instytutu Gimnastycznego w Kopenhadze.

Niepodobna w obrębie krótkiego artykułu sprawozdawczego wymienić

wszystkich prac opublikowanych przez Lindharda w różnych pismach i różnych językach (ilość ich dochodzi do paruset), ani wszystkich tych zmian i reform, jakie przeprowadził on w różnych rygorach nauki.

Szczególnie ważne były jego prace eksperymentalne dokonane wspólnie ze znakomitym badaczem, profesorem fizjologji lekarskiej uniwersytetu kopenhaskiego Henriquesem z dziedziny zjawisk elektrycznych w mięśniach i nerwach oraz wspólnie z zoofizjologiem Kragh'em (laureatem Nobla) z dziedziny krwiobiegu i przemiany materji, a ostatnio wspólnie z tymże oraz uczniem swym Hochwü-Christensenem — serje badań z dziedziny fizjologji pracy z polecenia Komitetu Higjeny przy Lidze Narodów.

W dziedzinie gimnastyki był on początkowo redaktorem „Gymnastisk Tidsskrift" i autorem nader pouczających artykułów. Wspólnie z Agnetą Bertram i N. C. D. Petersenem redagował i zasilał wspaniałemi artykułami „Akademisk Gymnastik". W roku 1914 wydał uniwersytecki podręcznik szczegółowej teorji gimnastyki, który doczekał się trzech wydań.

Na pochwałę nauki polskiej podkreślić tu wypada, że w przedmowie autora do wydania trzeciego (1826 — 27) między kilkoma, nielicznemi nazwiskami profesorów, którym Lindhard składa podziękowania za uwagi i wskazówki, umieszczone zostało również nazwisko profesora Uniwersytetu Poznańskiego, d-ra Piaseckiego.

Nieco później wydaje Lindhard trzytomową ogólną (fizjologiczną) teorję gimnastyki — również w kilku wydaniach — drugi tom ukazał się w 1931 r. w znacznej przeróbce, dokonanej wspólnie ze wspomnianym Hansenem p. t. „Leddenes og Musklernes Function" („Czynności mięśni i stawów").

Reformy Lindharda w dziedzinie gimnastyki wyłuszczyłem już w referacie p. t. „Podstawy teoryj profesora Lindharda", wygłoszonym w autonomicznej sekcji W. F. przy T. N. S. W. w Warszawie w marcu 1929 roku, który w zmienionej nieco postaci ukazał się na łamach dwutygodnika „Start" (N-ry 23 i 24 r. 1929 i N-r 1 r. 1930). Pozwalam sobie odesłać doń zainteresowanych, jak również do mego podręcznika gimnastyki według J. Lindharda, wydanego w 1928 r. Obecnie wypada mi tylko podkreślić główne punkty tego referatu, które mówią o reformach gimnastycznych Lindharda, a obracają się one szczególnie dokoła: postawy zasadniczej, podziału zasobu ćwiczebnego, budowy osnowy lekcyjnej, krzywej natężenia w lekcjach gimnastyki, ćwiczeń oddechowych, odrębnego traktowania płci ze stanowiska gimnastyki, ćwiczeń

kształtu, oraz naukowego uzasadnienia wyższości nowoczesnej gimnastyki ruchowej nad dawną gimnastyką postaw.
25 kwietnia b. r. profesor Lindhard ukończył 65 lat życia. Zdając sobie sprawę, że „i słońce musi mieć swoje południe", jeszcze w pełni sił powierza dobrowolnie swoje stanowisko profesora uniwersytetu jednemu ze swych uczniów i bliskich współpracowników, by móc spokojnie poświęcić się dalszym studjom i badaniom. Redakcja pisma naszego składa temu wyjątkowo zasłużonemu dla nauki i wiedzy mężowi serdeczne życzenia dalszej, długiej i owocnej pracy „Ad multos annos".

D. ROSENBERG

NAUKOWA WYCIECZKA DO KOPENHAGI I LUND

Zdanie, że „podróże kształcą" jest popularne i słuszne. Tembardziej kształcącą jest podróż dobrze zorganizowana, o określonym celu, z przewodnikiem znającym teren, o programie tak ułożonym, ażeby to co się zwiedza, zwiedzać wypoczętym. Taką wycieczkę przedsięwzięła Sekcja Wychowania Fizycznego przy Zarządzie Głównym do Kopenhagi i Lund (południowa Szwecja), a zdaje mi się, że będę bezstronnym, jeśli stwierdzę, że wywiązała się z tego zadania zupełnie dobrze.
Wycieczka trwała pełnych 5 dni (10 — 14 maja 1935 r.) a w programie jej było zwiedzenie instytutów wychowania fizycznego, szkół powszechnych i średnich, oraz zhospitowanie kilkunastu lekcyj różnych typów. Ministerstwo W. R. i O. P. przychyliło się do naszej prośby i rozesłało okólnik do wszystkich Kuratorjów, zezwalający na udzielanie urlopów nauczycielom wszelkich typów szkół.
Uczestników było 59 osób, kierownictwo spoczywało w rękach kol. Jana Lechowskiego oraz kol. Tadeusza Zyglera. Całkowity koszt wycieczki (przejazd, wyżywienie, wizy, tramwaje, auta, wstępy do muzeów, napiwki i t. p.) wyniósł 116 zł. 50 gr. dla członków Związku, dla niezłonków plus 10 zł. licząc od Gdyni — do Gdyni spowrotem.
Przystąpię do krótkiego opisu wycieczki. Dnia 10 maja o godz. 12, przy słonecznej i bezwietrznej prawie pogodzie, odbiliśmy na okręcie „Pułaski" od mola pasażerskiego linji Gdynia — Ameryka. Podróż po spokojnem morzu, na wygodnym statku, stanowiła doskonały wypoczynek przed trudami czekającemi nas w Kopenhadze. Następnego dnia (11 maja) o godz. 9 przybiliśmy do portu wolnocłowego (Frihavn), gdzie grupę naszą powitał p. wizytator Trapp, i skąd taksówkami udaliśmy się do Państwowego Instytutu Gimnastycznego. Na stopniach Instytutu przywitał nas p. inspektor Niels Illeris, podkreślając, że miło mu jest gościć polskich nauczycieli, ponieważ zna wielu Polaków, a paru z pośród nich zalicza do swoich przyjaciół. Pokazano nam lekcję męską i żeńską kursu nauczycielskiego. Lekcje były intensywne a stopień wyćwiczenia bardzo wysoki; w grupie męskiej sporo elementów Bukh'a, w żeńskiej Björkstén

i Bertram. Szczególnie ciekawym był sposób prowadzenia lekcji przez instruktora: spokojny ale zdecydowany — wybitnie rytmiczny.
Z Państwowego Instytutu udaliśmy się do portu, skąd małym statkiem do Malmö i koleją do Lund. O godz. 12 m. 30 powitał nas na dworcu w Lund mjr. J. G. Thulin i zaprowadził na boisko, gdzie odbywała się lekcja zaprawy i prób do Odznaki Sportowej (Idrottsmerke). Klasa chłopców w wieku 12 — 14 lat podzielona była na kilka grup, w których przodownicy przeprowadzali próby i notowali wyniki na odpowiednich drukach. Dwie grupy zaprawiały się do prób (rzuty piłką uszatą, skok, bieg). Nad całością czuwał nauczyciel, a zarządzenia jego wykonywane były natychmiastowo; karność młodzieży wprawiała nas w podziw. Po skończonej lekcji boisko zostało uprzątnięte z przyborów w przeciągu kilkudziesięciu sekund.



Uczestnicy wycieczki z mjr. Thulinem na stadjonie w Lund. Fot. Czarnokoński

Następnie udaliśmy się do Instytutu mjr. Thulina (Sydsvenska Gymnastik - Institutet) gdzie spędziliśmy kilka godzin (z przerwą obiadową) obserwując lekcje pań — słuchaczek Instytutu i młodzieży żeńskiej różnego wieku w sali i na boisku. Lekcje były nogół trudne, pełne pozornego i rzeczywistego niebezpieczeństwa (np. dziewczęta 14-to letnie skomplikowane ćwiczenia równoważne z użyciem piłek lekarskich wykonywały na równoważniach dwumetrowej wysokości); cechowała je pozatem: łączność jednego ćwiczenia z drugiem, intensywne i wielokrotne wykonywanie ruchów, estetyka ruchów oraz dyscyplina. Na boisku panie używały kostjumów zredukowanych do majteczek i napierśników. Ogromnie żywy i zachęcający do ćwiczenia był udział w lekcjach instruktorek. Mistrzowską lekcję z dziewczynkami pokazała nam panna Anna Malm, dzielna współpracowniczka mjr. Thulina. Drobny szczegół: w czasie

pobytu wycieczki na sali Instytutu znajdowała się minjatura polskiej flagi narodowej. Po lekcjach mjr. Thulin zaznajomił nas, przy pomocy epidjaskopu, z materjałami przygotowanemi do pracy z zakresu systematyki ćwiczeń, która niedługo ukaże się drukiem w postaci albumu. Książka ta będzie się różnić od pierwszego atlasu tem, że zamiast rysunków wykonano zdjęcia filmowo-fotograficzne. Pozatem nastąpi korekta treści. Ponieważ obecny rok jest rokiem jubileuszowym Południowo-Szwedzkiego Instytutu (25-ciolecie przyznania praw państwowych) kol. Lechowski, w imieniu Związku Nauczycielstwa Polskiego i wycieczki wygłosił krótkie przemówienie po szwedzku, wręczył mjr. Thulinowi bronzowe popiersie Marszałka Piłsudskiego i polską flagę, pani Thulin i pannie Malm kwiaty. Mjr. Thulin był tak uprzejmy, że chociaż dnia tego miał oprócz naszej wycieczki męczącą konferencję prasową, odprowadził



Nabożeństwo żałobne za duszę ś. p. Marszałka Piłsudskiego. Fot. Czarnokoński

wszystkich na dworzec kolejowy. Późnym wieczorem wróciliśmy do Kopenhagi. Następnego dnia (niedziela 12 maja) wycieczka podzieliła się na dwie grupy: jedna zwiedzała miasto i okolicę, druga udała się do Ollerup — siedziby Bukh'a.

Wycieczka do Ollerup jest ciekawa, gdyż przejedża się koleją przez całą Zelandję, następnie statkiem przez Wielki Bełt i sporą część Fijonji, a podróż trwa kilka godzin. Nils Bukh nie był obecny w Ollerup (zgóry było to wiadome) ale dwaj jego uczniowie pokazali przykładową lekcję, którą cechowała wielka intensywność i precyzja ruchu; tempo dość wolne. Słuchacze Bukh'a rekrutują się z całego świata; obecnie przebywają tam dwie japonki. To też w Instytucie znajdują się flagi bardzo wielu państw, brak jednak polskiej i nie-

mieckiej, ponieważ z tych narodowości nikt nie skończył kursu Bukh'a. Urządzenie lokalu budziło podziw zwiedzających.

Grupa, która pozostała w Kopenhadze, zwiedziła ważniejsze zabytki jak: Wodotrysk Gefion, Amalienborg — rezydencja króla, Marmorkirken, Teatr, Ratusz, Christiansborg, oraz wewnątrz muzeum Thorwaldsena i Glyptotekę. Po obiedzie wyruszono do rezerwatu leśnego w Klampenborg. Wieczorem obie grupy-spotkały się w Tivoli. Tivoli to najpiękniejszy w Europie ogród rozrywek, przewyższający słynny wiedeński Prater, to też polski temperament znalazł w nim doskonałą oprawę do szczerej i zdrowej radości.

Po północy wrócono na statek, gdzie zrazu niesprawdzona, a wreszcie pewna wiadomość okryła głęboką żałobą Polaków. Marszałek Józef Piłsudski życie zakończył. Do świtu nikt nie spał. W poniedziałek rano dzienniki duńskie przy-

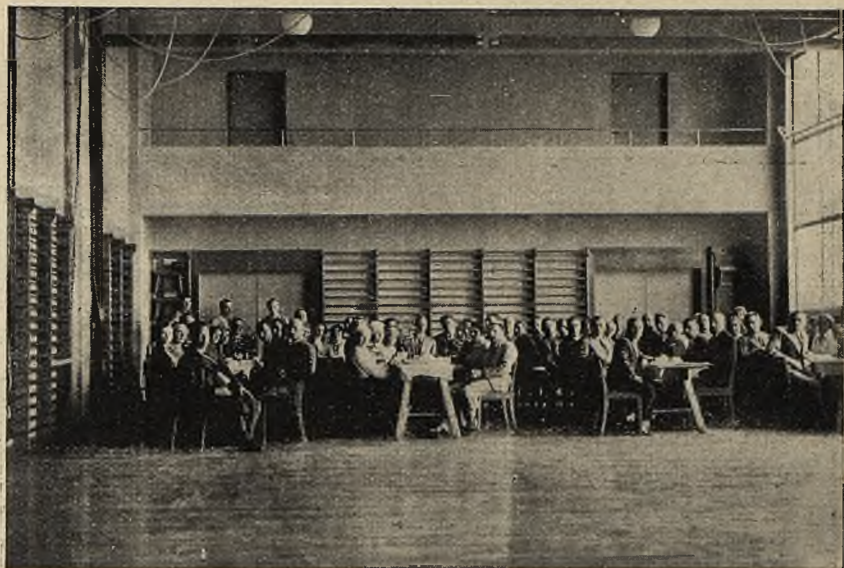


Wielki basen pływalni we Frederiksbergu. Fot. Czarnokoński

niosły smutną wiadomość z pewnemi szczegółami. „Politiken" umieścił na pierwszej stronicy portret Marszałka, w wielu sklepach wystawiono w witrynach Jego podobiznę spowitą w krepę, a flagi państwowe ambasad i konsulatów na znak żałoby opuszczone były do połowy masztu. O godz. 10 odprawiono na statku „Pułaski" mszę żałobną na którą przybył p. minister pełnomocny Sokolnicki. Po mszy kierownicy wycieczek złożyli na ręce pana ministra kondolencje. Nasza grupa, ze względu na naukowy charakter wycieczki, po mszy kontynuowała w dalszym ciągu zwiedzanie szkół.

Hospitowano dwie lekcje męskie: boiskową i na sali oraz lekcję dziewcząt na sali. Przedewszystkiem rzucało się w oczy doskonałe urządzenie sal gimnastycznych, liczba ćwiczących nie przekraczająca 40 w grupie, a skutkiem tego wysoki

stopień usprawnienia i wzorowa karność. W gimnastyce chłopców widać wpływy Bukh'a, a w gimnastyce dziewcząt — Bertram.
Następnie zwiedziliśmy pływalnię we Frederiksbergu (Frederiksberg administracyjnie leży poza Kopenhagą, terytorjalnie jest z nią organicznie związany i zalicza się do wielkiej Kopenhagi). Pływalnia ta stanowi szczyt techniki w swoim rodzaju. Jest to wielki budunek w nowoczesnym stylu i mieści: wielki basen kryty 50-ciometrowy o 12-tu torach i wieży do skoków, mały basen dla dzieci, 6 wzorowych sal gimnastycznych, umywalnie, natryski, bufet i t. p. ubikacje. Główny basen wyłożony jest kaflą majolikową o pięknym odcieniu błękitnym i zawiera wodę dobrze przezroczystą. Trybuny amfiteatralne wykonane z glinki kaolinowej wysokiego gatunku nie brudzą, są wsiąkliwe, „ciepłe" i gładkie, a jednak nie śliskie. Każdy wchodzący do basenu musi się wy-



Przyjęcie we Frederiksbergu. Fot. Czarnokoński

szorować mydlinami i wełną drzewną (delikatne wiórki) i wziąć ciepły prysznic.
Lekcję pływania prowadził p. Carstensen, autor znanego duńskiego podręcznika i współtwórca tej pływalni. Uczył stylu klasycznego (żabka) i crawl'a; naukę indywidualizował, a z pomocą przychodziły mu w tej pracy specjalne pływaki umieszczone na przegubach, kostkach nóg i plecach uczących się. Pływaki te, niewielkich rozmiarów, wykonane z gumowych pęcherzy, obszytych mocnem płótnem, nadąć można ustami, a po użyciu dadzą się schować do kieszeni. Tutaj byliśmy przyjęci kawą przez pana Frank'a, naczelnego dyrektora szkół (drugiego współtwórcy pływalni). Najciekawszą lekcję gimnastyki chłopców (14 — 16 lat) widzieliśmy właśnie w jednej z sal tego „pałacu pływackiego". Ponieważ grupa, która lekcję tę pokazywała, nie ćwiczyła już na sali od mie-

siąca, mieliśmy możność oglądania sposobu wprowadzania nowych ćwiczeń. Nauczyciel, widząc, że ćwiczenia niektóre są zatrudne, cofał się do materjału przygotowującego te ćwiczenia, które „nie szły".
Po południu byliśmy gośćmi pani Agnety Bertram, która pokazała nam parę lekcyj oraz wyjaśniła, że metoda jej nie ma zamiaru objąć całokształtu wychowania fizycznego i do tego pretensji sobie nie rości. Jest metodą gimnastyki kobiecej i stara się zgodnie z właściwościami fizycznemi i psychicznemi tej płci wykrzesać najistotniejsze walory sprawności ruchowej. Przedewszystkiem rytm i estetyczna linja ruchu są to elementy, które rzucają się w oczy obserwatorowi, a pozatem stały akompanjament muzyki. Na „Bertramskole" zakończyliśmy wycieczkę.
Po powrocie do Gdyni uczestnicy wycieczki odbyli parogodzinne posiedzenie dyskusyjne dzieląc się spostrzeżeniami i wrażeniami. Dyskutowano też sposób wykorzystania obserwacyj i wszyscy doszli do przekonania, że jakiekolwiek przeszczepianie na nasz grunt zaobserwowanych elementów, czy też większych lub mniejszych fragmentów nie ma sensu. Zdobyty materjał należy zużytkować jako pobudkę do myślenia i doskonalenia własnej drogi.
Ogólne wrażenia z wycieczki z zakresu ćwiczeń cielesnych można streścić w kilku punktach:
Wysoki stopień wyćwiczenia osiągany jest w Danji jak i w Południowej Szwecji precyzyjnem stopniowaniem materjału. Na pierwszym planie stawia się cele ćwiczebne (u nas — wychowawcze). Gimnastyka jest fundamentem ćwiczeń cielesnych na wszystkich stopniach nauczania i odgrywa rolę o wiele wybitniejszą niż u nas. W gimnastyce kobiecej estetyka ruchu jest silnie podkreślona (wpływy Björkstén i Bertram).
Nauczyciele mają gruntowne przygotowanie, do młodzieży odnoszą się niezwykle mile, a pracują w atmosferze wybitnej karności, której sprzyja ogólne nastawienie społeczeństwa. Walory wychowawcze i ćwiczebne gier i zabaw nie są wyzyskane.
Wycieczka udała się, a zasługa w tem także szeregu Instytucyj i osób, które ułatwiły nam sporo. Im należy się podziękowanie. A więc Ministerstwo W. R. i O. P. zezwoliło na udzielanie urlopów, pan wizytator szkół duńskich Trapp opiekował się bez przerwy nami udzielając cennych wyjaśnień, pani Zofja Golińska, sekretarka Poselstwa Polskiego w Kopenhadze ułatwiła nam nie jedną kwestję, a wreszcie Linja Gdynia — Ameryka, która świetnie zorganizowała materjalną stronę wycieczki. Najwięcej pracy miał kol. Jan Lechowski, a że wywiązał się z przyjętych na się obowiązków doskonale, przeto uczestniczki i uczestnicy wycieczki jemu najgoręcej dziękowali.

T. ZYGLER

NIEBEZPIECZEŃSTWA KĄPIELI I JEJ ORGANIZACJA.

Stanowisko wychowawcy fizycznego jest najbardziej odpowiedzialne w zawodzie nauczycielskim. Każdy z nauczycieli przedmiotów intelektualnych przedewszystkiem odpowiada za poziom wiedzy, jaki w ciągu pobytu w szkole zdoła wychowanek sobie przyswoić, następnie za poziom moralny, z jakim wyjdzie uczeń w świat po skończeniu edukacji. Obecnie coraz wyraźniej następuje zmiana wśród tych celów, chociaż nie wszyscy jeszcze nauczyciele zdają sobie z tego sprawę — na pierwszem miejscu stawia się obecnie urobienie moralności, siły duchowej, pełnej osobowości człowieka, a dopiero na następnym — wiedzę. Wychowawca fizyczny wyraźnie stawia sobie za cel fizyczne urobienie wychowanka. Może kiedyś cel ten wystarczał, tymczasem przy współczesnych założeniach wychowawczych okazało się, że nauczyciel ćwiczeń cielesnych rozporządza takim bogatym repertuarem oddziaływań, że spośród wszystkich, którzy wychowywują, on ma najwięcej do powiedzenia — i cele moralne zajęły najważniejsze miejsce. Traktuje się dziś gimnastykę, gry, lekką atletykę, sport, wycieczki i tak dalej tylko jako środki, zmierzające właśnie do tego najważniejszego celu, jakim jest osobowość młodzieńca. Stanowisko wychowawcy fizycznego byłoby już z tego względu najważniejsze, że ma on w swym ręku niesłychanie bogaty repertuar sposobów, któremi znakomicie może wpływać na urabianie charakteru rosnącego człowieka, ale nie na tem koniec. Oto okazuje się, że żaden z nauczycieli przedmiotów intelektualnych — ani matematyk, ani polonista, ani historyk — przy nauczaniu nie może tak, jak wychowawca fizyczny, zaszkodzić na przyszłość w znaczeniu fizycznem, gdy tymczasem nieumiejętne stosowanie ćwiczeń cielesnych, zły ich wymiar czy niedostosowanie do wieku, warunków i t. p. może ujemnie odbić się w przyszłości na zdrowiu ucznia, który już opuścił mury szkolne. Wystarczy tylko wspomnieć o możności przetrenowania serca, albo o rozedmie płuc, albo o mechanicznych uszkodzeniach ciała naskutek, naprzykład, niedostatecznej ochrony podczas ćwiczeń, a stanie się rzeczą jasną, jak wychowawcy fizyczni, oprócz wielkiej odpowiedzialności za moralną postawę ucznia, są jeszcze odpowiedzialni za stan organizmu zarówno w przyszłości, jak i obecnie. Jest to wielka dodatkowa odpowiedzialność, której żaden z nauczycieli, uczący przedmiotów intelektualnych, nie dźwiga na sobie.

Zawód nauczyciela jest jednym z najszczytniejszych zawodów ludzkich wogóle, a wśród tego zawodu stanowisko wychowawcy fizycznego jest jednym z najbardziej odpowiedzialnych, bo w ręku mamy nietylko moralność ucznia, ale jego obecne i przyszłe zdrowie. Mało tego — są rodzaje ćwiczeń, objęte urzędowym programem i zaliczane do najbardziej pożądanych, a grożące utratą życia, jeśli wychowawca fizyczny zaniedba środków ostrożności, albo jeśli, niedoświadczony, zbyt zaufa pewności swoich wychowanków. Dziedziną tą jest woda: obowiązkowa nauka pływania, wodne wycieczki, zwykła kąpiel.
Dla zilustrowania tej odpowiedzialności przytoczę dwa przykłady z własnej praktyki i jeden zasłyszany.

Oto odbywa się nauka pływania na instruktorskim kursie wych. fizycznego nad jeziorem Serwy w roku 1929. Na brzegu pomost, z którego prowadzi długa deska, kończąca się domowego wyrobu trampoliną. Jeden z uczestników umie

już pływać — śmiało przepłynie 15 metrów wzdłuż pomostu, teraz cichaczem próbuje opłynąć położony na głębokiej wodzie krzyżak, podtrzymujący ostatnią deskę trampoliny. Płynie tak cichutko, że nikt nie zwraca na niego uwagi. Chłopak jest ambitny i skryty — chce sam przepłynąć kawałek na głębokiej wodzie, zanim pokaże tę umiejętność przed innymi, i — na samym skręcie, tuż przy podporze, nagle idzie na dno. Wynurzył się tylko czubek głowy i — znów pod wodę. I tak kilka razy, nie wynurzając się całkowicie ani razu, ani razu nie krzyknąwszy. Wczas się spostrzeżono i wczas wyciągnięto śmiałka za włosy na płytką wodę, znajdującą się zaledwie o trzy metry dalej.

Drugi wypadek zdarzył się na wodnej wycieczce. Oto brzeg rzeki, spokojna zatoka. Kierownik wyznacza wartowników, określa przestrzeń, na której mogą kąpać się słabsi pływacy (wszyscy umieją pływać!), jeden z kąpiących się odjeżdża nieco dalej na kajaku dla zaznaczenia granicy, poza którą nie mogą wypływać szczęśliwcy, posiadający t. zw. „pierwszą klasę" pływacką (potrafili na egzaminie przepłynąć 800 metrów na jeziorze). Słowem — odbywa się normalna kąpiel. Po pięciu minutach nagle krzyk: „Wicek tonie!" Istotnie jeden ze słabiej pływających co się wynurzy, to zaraz idzie pod wodę. Po chwili przerażający krzyk-bełkot tonącego: „ra-tuun-ku!". Najbliżej stojący rzucił się na ratunek. Wicek chwycił go wpół i razem poszli na dno. Dopiero usunięcie wszystkich na brzeg umożliwiło wartownikowi podpłynięcie do śmiertelnie szamocących się, śmiałe zanurzenie się pod nich, schwycenie Wicka za nogi i wynurzenie go na powierzchnię wody dla zaczerpnięcia tchu. Okazało się, że w tem miejscu był niewielki dół o średnicy około 2-ch metrów, ale to wystarczyło słabo pływającemu Wickowi, po nagłem zanurzeniu się do wody, stracić całkowicie panowanie nad swojemi ruchami i sobą. Wartownik chłopca wyratował.

O trzecim wypadku opowiadano mi — sam nie byłem świadkiem tego wydarzenia. Przytaczam go, ponieważ jest niezwykle charakterystyczny i dla nauczycieli pouczający. Wspaniały pływak i doskonały nurek rozebrał się z kilkoma kolegami przy szluzie, chwilkę ochłonął i — dał „szczupaka". Koledzy przyzwyczajeni do tego, iż przyjaciel ich przebywa czasami pod wodą do minuty prawie, nie niepokoją się tem, iż nurka nie widać na powierzchni. Niepokój zjawił się później, a następnie przerodził się w przerażenie, gdy pływak nie wynurzył się i po dwóch, trzech, czterech minutach. Zaczęto szukać — po godzinie wyciągnięto zwłoki: chłopak dał nura w nieznanem dla siebie miejscu, gdzie był ilasty muł i zanurzył się w nim tak, że nie mógł się wydostać. Najlepszy pływak, doskonały nurek!

Przykłady tego rodzaju możnaby mnożyć w nieskończoność, prawie każdy z nauczycieli zna ich dosyć, jeśli nie z własnej praktyki, to ze słyszenia. Dobrzeby było zmniejszyć je do minimum. Nie jest to tak trudne, jak się zdaje. Bezwątpienia, nie można zapobiec wypadkom, wywołanym naprzykład atakiem sercowym, ale i tu szybka pomoc może uratować życie człowieka.

Najczęstszą przyczyną utonięć jest brak należnej opieki. Gdy chłopcy są pod dozorem rodziców — oni odpowiadają za życie swoich dzieci, jeśli jednak mamy młodzież na wycieczce, obozie, podczas nauki pływania — cały ciężar odpowiedzialności spada wtedy tylko na nauczyciela. Przy ćwiczeniach gimnastycznych w sali, na boisku, zawsze stosujemy odpowiednią ochronę, a jakże często zapominamy, albo prawie zapominamy o środkach ostrożności podczas kąpieli lub pływania. Jest jedna zasada, obowiązująca kierowników strzelnic: „nigdy nie

może być zawiele środków ostrożności!" — taka sama powinna obowiązywać każdego, kto jest odpowiedzialny za pobyt młodzieży nad wodą. Jest kilka kardynalnych nakazów, stosowanie których napewno nie jest przesadą, lecz rozsądną ostrożnością, chociaż niejednemu, nieznającemu nieszczęśliwych wypadków, mogą się wydać zbędne.
Oto one.
Przedewszystkiem obowiązuje kardynalna zasada, że kąpiel może się odbywać tylko pod dozorem, nigdy samodzielnie, nawet jeśli kąpać się mają doskonali pływacy. Skurcz mięśnia może być powodem utonięcia nawet najlepszego pływaka, wir wodny może spowodować to samo. Nigdy nie powinno być kąpieli, nawet na pozornie płytkiem miejscu, bez należytego dozoru. Zawsze musi być ktoś, a tym „kimś" najlepiej będzie sam prowadzący wycieczkę, kto oka nie spuszcza z kąpiących się od chwili wejścia do wody, aż do wyjścia z niej ostatniego pływaka. W obozach kąpiel bez opieki musi być najbezwzględniej zabroniona: uczeń, który sam lub z kilkoma kolegami się kąpie, powinien być z obozu natychmiast usunięty. Ten zakaz samowolnej kąpieli powinien być wydany w pierwszym dniu obozu, lub pierwszego dnia wycieczki, a w razie jednodniowej — jeszcze przed wyruszeniem.
Kąpiel nie koniecznie musi odbywać się o ściśle oznaczonych godzinach — może być tego rodzaju pogoda, że zamiast jednej, odbędą się tego dnia dwie kąpiele, zamiast o godzinie 12.30 tuż przed obiadem, — pod wieczór, tuż przed kolacją i t. d., jednak zawsze kąpiel musi być bardzo ściśle dozorowana. Dozór ten powinien się składać nie tylko z osoby kierującego albo innej najpoważniejszej osoby spośród personelu obozu — to nie wystarcza, potrzeba jeszcze wartowników-pływaków, stojących w kilku wyznaczonych do tego miejscach na brzegu. Nie należy przesadzać — tych wartowników nie powinno być zbyt wielu: dwóch, trzech, najwyżej czterech zupełnie wystarczy nawet przy większej liczbie kąpiących się. Zasadniczo nie powinno być nigdy więcej osób w wodzie, niż prowadzący może objąć wzrokiem. Liczby 30 — 40 należą już do krańcowych. Lepiej podzielić kąpiących się na dwie grupy, niż pozwolić na jednoczesną kąpiel 50 dzieci. Wartownicy, wybrani spośród najsprawniejszych pływaków i najbardziej dzielnych uczniów, stoją w strojach kąpielowych na wyznaczonych przez prowadzącego posterunkach, okryci czemś ciepłem (najlepiej kocami, aby nie zmarźli przez okres wartowania) i pilnie baczą, czy któryś z kąpiących się nie potrzebuje natychmiastowej pomocy. Jeśli jeden z nich zauważy jakiś podejrzany wypadek, natychmiast umówionym znakiem alarmuje wszystkich i na ten sygnał kąpiący się najkrótszą drogą płyną do brzegu, odsłaniając w ten sposób miejsce, gdzie ewentualnie ktoś tonie, a wartownik rusza wtedy do wody i niesie pomoc. Inni wartownicy czynią to samo, działając ściśle według zarządzeń prowadzącego kąpiel.

Oprócz wartowników na brzegu powinien być wartowniczy kajak lub łódź na wodzie. Nikt nie może wypływać dalej, niż się znajduje ten ratowniczy kajak. Zwykle taka łódź powinna znajdować się jakieś 50 — 70 metrów od brzegu. Dobrzy pływacy mogą pływać tylko wzdłuż brzegu, nie przekraczając wysokości tego kajaka. Taki pływający wartownik również obserwuje kąpiących się, szczególniej pływaków i w ten sposób zawsze może pomóc temu, kogo złapie kurcz, albo kto zbytnio przeliczy się z siłami i będzie się obawiał wracać do brzegu. Tenże kajak pomaga lądowym wartownikom podczas ratowania. Poza warto-

wnikami na brzegu muszą być jeszcze przedmioty, oddające często decydującą usługę: żerdź, lina, koło ratunkowe.
Koło ratunkowe, albo nawet korki, rzucone w swoim czasie tonącemu, są bardzo ważnym środkiem ratowniczym, często lepszym od żywego wartownika, który nie zawsze potrafi opanować strach i przystąpić bezpośrednio do tonącego.
Miejsce do kąpieli powinno być ściśle wyznaczone. Najlepiej zaznaczyć skrzydła wyraźnie wartownikami, miejsce dla nieumiejęcych pływać — chorągiewkami, średnio umiejącym pozwolić pływać wzdłuż linji chorągiewek po stronie głębszej, a dla dobrych pływaków zaznaczyć granicę ratowniczą łodzią. I tylko w tym, tak ściśle określonym miejscu, może młodzież kąpać się i pływać. Na wędrownej wycieczce miejsce to powinno być uprzednio zbadane przez dobrych pływaków — w żadnym wypadku nie należy pozwalać na kąpiel w nieznanem miejscu bez zbadania terenu.
Dobrze jest jeśli kierownik obozu, czy dłużej trwającej wycieczki, praktycznie przeegzaminuje swoich wychowanków, dzieląc ich następnie na klasy. W zakładzie, w którym pracuję, mamy zwyczajowo ustalonych sześć klas pływackich: pierwsza należy do tych, którzy przepłyną na głębokiej stojącej wodzie, na otwartej przestrzeni (a więc nie w basenie) 800 metrów, do drugiej należą ci, co przepłyną 600 metrów, trzecią mają pływacy, którzy pokonali 300 metrów, czwartą — 100 metrów, piątą — 25 metrów (wszystko na głębokiej wodzie), a szóstą — posiadają ci, którzy przepłyną 10 metrów. Zwykle nieumiejący pływać oraz V i VI klasa kąpią się przed chorągiewkami, IV i III klasa pływa wzdłuż linji wartowników, a I i II klasa, jeśli nie jest na warcie, pływa tuż przy ratunkowej łodzi. Taki podział na klasy oraz przechodzenie z jednej do drugiej, daje dużo zadowolenia młodzieży, a pozatem doskonale usprawnia organizację kąpieli.
Podczas kąpieli winny być zabronione wszelkiego rodzaju tak zwane „dzikie wycia", okrzyki, udawanie tonących, niezorganizowane gry wodne i inne czynności, które utrudniają, a nawet niekiedy uniemożliwiają dozór nad kąpiącymi się. Ten zakaz również musi być zupełnie ściśle przestrzegany. Wogóle należy zaznaczyć, że o ile podczas innych zajęć gromadnych powinna panować wielka, prawie niczem nieskrępowana swoboda, to podczas kąpieli musi być naprawdę porządek i rygor. Karność ta powinna obowiązywać od chwili wejścia do wody, które następuje po sprawdzeniu wartowników, kajaku ratowniczego, rozlokowania kół ratunkowych i po przeliczeniu kąpiących się, aż do wyjścia z wody, które również powinno odbyć się bezwzględnie na sygnał. Ci, którzy chcą, mogą wyjść wcześniej, ale nikt nie może po sygnale na wyjście zostać w wodzie. Po wyjściu z wody kąpiący się w szyku, przy swoich rzeczach szybko wycierają się ręcznikami, nakładają ubrania, ewentualnie okrywają się kocami i swobodnie gwarzą, a prowadzący sprawdza obecność i dopiero po tej czynności (na jednej harcerskiej kolonji weszło do wody 34 harcerki, a wyszło 33 — to umożliwiło wyszukanie tej, która naskutek omdlenia, bez żadnego krzyku poszła na dno) pozwala wartownikom brzegowym wejść do wody. Sam zwykle z nimi się kąpie, mając na wszelki wypadek kajak do dyspozycji w razie jakiegoś nieprzewidzianego wypadku z tymi kilkoma, którzy znajdują się teraz w wodzie.
Marnym jest ten wychowawca fizyczny, który nie nauczy pływać swoich chłopaków, pomimo trudnych, a nawet często niemożliwych do nauczenia warunków, — doskonale nadają się do tego wszelkiego rodzaju obozy i kolonje wy-

poczynkowe, ale godnym pożałowania i nieszczęśliwym będzie ten, kto dopuści do wypadku. Wypadek zawsze zdarzyć się może, nie będzie jednak nigdy ponosił ani formalnej ani duchowej winy ten, kto zachowa wszelkie środki ostrożności, a tych środków ani przy zwykłej kąpieli, ani podczas nauki pływania w rzekach i jeziorach, ani podczas wodnych wycieczek nie może być zawiele.
Wyżej podane zasady racjonalnej opieki są bardzo dalekie od doskonałości, jednak mogą się przydać, szczególniej jeśli się je uzupełni lokalnemi, zależnemi od miejscowych warunków zarządzeniami.

MGR. OSKAR ŻAWROCKI
RYDZYNA

WYCHOWANIE FIZYCZNE NA TERENIE NASZEJ SZKOŁY.

Wzajemne informowanie się o warunkach i wynikach naszych prac powinno w tych pracach pomagać i dlatego postanowiłem napisać artykuł obrazujący całokształt wychowania fizycznego w naszej szkole.
Przypuszczam, że odtworzenie rzeczywistego stanu, sposób interpretacji programu, nagięcie go do warunków miejscowych, radzenie sobie w trudnych sytuacjach w ten, czy inny sposób, — obudzi u koleżanek i kolegów krytyczne myśli. Trafne momenty niejednemu nasuną nowe sposoby, błędy ustrzegą przed ich popełnianiem. Kogoś może zaciekawić stan wychowania fizycznego w nieznanej mu szkole ze względu na możność porównania z poziomem swojej szkoły.
Po tym krótkim wstępie przystępuję do tematu. Szkoła nasza mieści się w budynku drewnianym, dość obszernym. Mimo to, brak w nim sali gimnastycznej, natrysków i wszelkich udogodnień higjenicznych. Ściany są nietynkowane, pozatykane pakułami, zatrzymującemi na sobie kurz. Korytarze nie nadają się zupełnie do ćwiczeń z powodu wąskich rozmiarów, kurzu i brudnej podłogi.
Dzieci mieszkają przeważnie na miejscu i tylko kilkanaścioro chodzi do szkoły z odległości większej niż 3 km. Około 50% dzieci żyje w niedostatecznych warunkach higjenicznych. Ponieważ w szkole jest zorganizowane systematyczne dożywianie, głodujących dzieci prawie niema. W 60% dzieci mają kostjumy gimnastyczne, w 40% łyżwy i w 30% narty. Obuwie i ubranie naogół przedstawia się dostatecznie.
Sam, oprócz kursu wakacyjnego i zamiłowania, nie mam specjalnego przygotowania do prowadzenia wychowania fizycznego. W organizacji ćwiczeń cielesnych napotykam często na wątpliwości, nie zawsze dostatecznie wyjaśniane przez podręczniki i czasopisma. Po radę mogę udać się do nauczyciela ćwiczeń cielesnych w miejscowem gimnazjum, pozatem jednak odczuwam w swem otoczeniu brak ludzi kompetentnych w tej dziedzinie.
W okresie letnim trudności jest najmniej. Pogoda i temperatura sprzyjają organizacji ćwiczeń. Można z powodzeniem przeprowadzić lekcję na boisku, nic nie stoi na przeszkodzie, by do wzorca wplatać gry różnego typu. Na polu lub w lesie można zaprawiać młodzież w rzutach, można też organizować biegi harcerskie, przystosowane do możliwości dzieci, przeprowadzać gry harcerskie. A co najważniejsze, warunki miejscowe umożliwiają stosowanie zabaw w zdrowej i czystej wodzie, oraz podjęcie systematycznej nauki pływania. Osobiście najwięcej stosuję lekcyj w wodzie, gdyż mam przekonanie, że należą one do najbardziej korzystnych ze względu na zdrowie, walory wychowawcze i praktyczne zastosowanie pływania.

Najgorsze okresy to wczesna wiosna i jesień. Szczególnie w jesieni trzeba na dłuższy czas zrezygnować z otwartej przestrzeni. Z konieczności przeprowadza się w tym okresie lekcje gimnastyki na korytarzach. Korzyści z nich jest mało: powietrze zużyte (po pauzie), podłoga przesiąknięta pyłochłonem z osiadłym na nim kurzem. Doraźne otwieranie okien mało polepsza warunki. Młodzież narażona jest na zabrudzenie ubrania bądź kostjumów i na przeziębienie. Po lekcji trudno nawet zorganizować mycie rąk ze względu na brak urządzeń do mycia się. Dodam jeszcze, że lekcja nie może być ciekawa i wszechstronna ze względu na potrzebę zachowania bezwzględnej ciszy i stosowania prawie wyłącznie ćwiczeń w postawie stojącej.

Nauczyciel łamie się z przeszkodami, młodzież męczy się na takiej lekcji bez wielkiego pożytku dla zdrowia.

Łatwiej o wiele jest zorganizować ćwiczenia w okresie zimy. Podobnie jak lato, stwarza ona rozmaitość i bogactwo form ruchu: zabawy na śniegu: walka kulami śnieżnemi, budowanie fortec, robienie bałwana, jazda na saneczkach, narciarstwo i gry harcerskie. Bardzo też miłe i korzystne są lekcje na łyżwach. Sprawa ślizgawki u nas jest rozwiązana w ten sposób, że kierownictwo płaci za cały okres zimowy i szkoła może korzystać z niej na lekcjach, a nawet poza lekcjami do godz. 18. Wysuwa się wprawdzie trudność zaopatrzenia biedniejszej dziatwy w łyżwy; trudności tej dotychczas nie zdołałem całkowicie usunąć, ale na przyszłość zdecydowałem się zorganizować domowy wyrób łyżew. Podobnie też postanowiłem to samo z nartami. Saneczki prawdopodobnie zrobi pracownia szkolna.

Co do ćwiczeń 10-minutowych, to załatwiliśmy je w ten sposób: jeszcze na początku roku szkolnego odbiliśmy na każdą klasę po 6 wzorców, podanych przez okręgowego instruktora wychowania fizycznego. Wzorce te zostały omówione i przerobione z poszczególnymi nauczycielami na kursie wakacyjnym i na konferencjach. Ćwiczenia codzienne odbywają się bezpośrednio przed trzecią lekcją. Pewne oddziały ćwiczą na korytarzach, inne w klasach. Latem i w ładne dnie zimowe ćwiczenia odbywają się na dworze. Na ćwiczenia śródlekcyjne mamy krótki dzwonek; każdy przerabia je według swego uznania, w dostosowaniu do lekcji i do wieku klasy.

Trudno mi jest powiedzieć, w jakim stopniu ćwiczenia gimnastyczne wpływają na usprawnienie fizyczne młodzieży w naszej szkole. Zewnętrznie dziatwa wygląda zdrowo i wesoło, rwie się do ruchu. Pomiarów nie mogłem przeprowadzić ze względu na brak najprostszych przyrządów, jak również ze względu na dużą liczbę ćwiczących.

Dla starszych chłopców zorganizowałem wiosną próbę na P. O. S. — wyniki wypadły zadziwiająco dobrze. Na 18-tu ubiegających się wszyscy zdobyli P. O. S. bez większego wysiłku. W rzucie granatem niektórzy chłopcy osiągali jednorącz 40 m., gdy tymczasem minimum dla ich wieku oburącz wynosi 36 m. W skoku wdal paru przekroczyło 5 m., w marszu zamiast przejść 5 km. w ciągu 50 min., wszyscy bez zmęczenia przebyli tę przestrzeń znacznie szybciej.

Gdy zastanawiam się głębiej nad szerzeniem idei wychowania fizycznego na terenie swojej szkoły, dochodzę do wniosku, iż należałoby wprowadzić popołudniu godziny gier i zabaw, jak również zorganizować koło sportowe.

WITOLD RODZIEWICZ — Wilejka

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

KSIĄŻKI.

W o l f H i r t h. W y ż s z a s z k o ł a s z y b o w n i c t w a. Przełożyli z niemieckiego Tadeusz Wasiljew i Adam Ścibor-Rylski. Warszawa 1935. Gł. Ks. Wojsk. Str. 158, rys. 47. 8⁰. Cena 3 zł. 80 gr.

Kierunek sportu lotniczego zwraca się wyraźnie na masy, a wycofanie się Polski z Challeng'u jest tego najlepszym przykładem. Równocześnie wzrasta stale liczba ośrodków szybowcowych, na których szkoli się poważne zastępy młodzieży, przyszłych „orłów powietrznych". W związku z tem zrodziła się potrzeba elementarnych i popularnych książek z zakresu lotnictwa, a przedewszystkiem szybownictwa, podstawowej dyscypliny sportu powietrznego. Potrzebę tę w znacznej mierze zaspakaja powyższa książka.
Jest to przekład książki napisanej przez asów szybownictwa niemieckiego: Kronfeld, Groenhoff, Mayer, Fuchs, Dittmar, Hanna Reitsch, Riedel i innych, pod redakcją inż. Wolfa Hirth'a, wielokrotnego rekordzisty szybownictwa niemieckiego i profesora, piastującego jedyną na świecie katedrę szybownictwa na politechnice w Darmstadzie. Polskie tłumaczenie zostało przejrzane i uzupełnione przez inż. Hirth'a, ażeby uczynić z książki rzecz zupełnie aktualną. Polski przekład jest więc nowszą i lepszą pracą niż niemiecki oryginał. Jedyna w swoim rodzaju książka w polskiej bibljografji sportowej jest cenną pozycją, tembardziej, że staranna strona graficzna i ilustracyjna czyni ją miłą.

M i e c z y s ł a w P l u c i ń s k i. B u d o w a k a j a k ó w w y ś c i g o w y c h P 1 3 i P 1 4. Warszawa 1935. Gł. Ks. Wojsk. Cena 3 zł. 50 gr.

W roku 1934 na kongresie przedolimpijskim w Atenach powzięto uchwałę, mocą której sport kajakowy włączony został do programu XI Igrzysk Olimpijskich, które odbędą się w Berlinie w 1936 roku. Podniesienie kajakarstwa do godności sportów olimpijskich stworzyło konieczność szybkiego doskonalenia sprzętu. Zagadnienie to otoczył specjalną opieką Dyrektor Państwowego Urzędu W. F. i P. W., płk. dypl. Wł. Kiliński, a rezultatem ośmiomiesięcznych studjów i prób konstruktora M. Plucińskiego są kajaki wyścigowe typu „P 13" — jedynka i „P 14" — dwójka. Oba te typy odpowiadają normom Międzynarodowego Związku Kajakowego (I. R. K.). Są to oczywiście łodzie droższe, ale precyzyjne i lekkie (12 — 20 kg), a przeto trudniejsze do wykonania i używania. Szczegółowy opis i dostateczną ilość planów zawiera właśnie niniejsza książka, która jest pierwszą oryginalną pracą w piśmiennictwie polskiem z zakresu precyzyjnego budownictwa sprzętu sportowego.

M a r j a P o d h o r s k a - O k o ł ó w. K a j a k i e m z W a r s z a w y. Warszawa 1935. Gł. Ks. Wojsk. Str. 198 + mapa i rozkład jazdy pociągów, autobusów i statków. 8⁰.

Jest to przewodnik po wodach rejonu Warszawy w promieniu około 200 klm. od niej. Autorka obrała formę żywą, opisową, a informacje oparła na osobistem doświadczeniu, o czem mówi w przedmowie: „Dzielę się z Wami tylko tem, co widziały moje oczy, co sama poznałam. Jedynym kontrolerem była mi mapa,

jedynymi doradcami — towarzysze odbytych wycieczek". Przewodnik ma służyć przedewszystkiem tym, którzy związani z Warszawą, mogą się z niej wydostać w celu wypoczynku najwyżej na cztery dni. Wszystkie więc wycieczki, a opisów tych jest 60, podzielone są na jedno — dwu — trzy i czterodniowe. Część pierwsza przewodnika zawiera barwny opis rzek i jezior, druga — wycieczek. Całość uzupełniona jest spisem przystani wioślarskich, spotykanych na trasach opisanych oraz krótkiem wyszczególnieniem zabytków krajoznawczych. 20 (jeśli dobrze policzyłem) artystycznych fotografij stanowi nietylko ozdobę, ale i optyczne wyjaśnienie opisów.

W. Dobrowolski. 15 minut gimnastyki porannej. Warszawa 1935. Gł. Ks. Wojsk. Str. XVI + 127. 8°. Cena 2 zł. 80 gr.

Książka opatrzona jest mottem płk. d-ra Osmolskiego, którego pamięci jest poświęcona.

„Nie dlatego przestajemy ćwiczyć, że się starzejemy, ale dlatego się starzejemy, że przestajemy ćwiczyć". Doskonałe motto zachęca czytelnika do gruntownego przestudjowania tej książki. Zawiera ona całkowity program gimnastyki „radjowej", prowadzonej od paru lat przez pierwszorzędnego fachowca, jakim jest pionier polskiego wychowania fizycznego kpt. Dobrowolski. Treść nie budzi zastrzeżeń, a przekonywa raczej, że uważny czytelnik odniesie poważną korzyść. Ilustracje dołączone do każdego ćwiczenia ułatwiają szbkie i dokładne zorjentowanie się w nich. Książka jest przeznaczona dla najszerszych warstw społeczeństwa i powinna przynieść ogromne korzyści.

Włodzimierz Długoszewski. Wioślarstwo. Warszawa, 1935. Główna Księgarnia Wojskowa. Str. 402. 8°.

W przedmowie autor skromnie zaznacza: „Oddając tę pracę do użytku wioślarzy podkreślam, że jest ona jedynie punktem wyjścia do pracy nad wiosłowaniem, które będąc sportem, jest jednocześnie sztuką i to sztuką dosyć trudną"

Należy powinszować autorowi, że Jego punkt wyjścia opiera się na mocnych fundamentach, a praca szeroko rozbudowana przynosi wiele cennych wiadomości i wskazówek, z których skorzysta fachowy instruktor, wychowawca fizyczny i sportowiec-wioślarz. Po wstępie, w którym analizuje potrzebę wioślarstwa i jego walory fizyczne i duchowe, autor omawia szczegółowo sprzęt wioślarski: typy łodzi, budowa, łodzie wyścigowe, wiosła, konserwację, remont, przewożenie, przechowywanie oraz tabelę wymiarów. Jeszcze szczegółowiej omówiona jest technika wiosłowania na łodziach sportowych wszelkich typów, trening kondycyjny i techniczny, rola sternika, zagadnienie regat (taktyka, organizacja). Specjalne rozdziały omawiają sprawy: ruchu na drogach wodnych i przepisów porządkowych, zachowania się w niebezpieczeństwie, turystyki wioślarskiej, jak i rys historyczny wioślarstwa ze szczególnem uwzględnieniem Polski.

Jędrnem zakończeniem autor wzywa „i innych teoretyków wiosła do wystąpienia na szersze forum", gdyż praca, którą oddaje w ręce czytelników jest tylko „wprowadzeniem do wioślarstwa sportowego" — tej trudnej a wdzięcznej sztuki. Z kart tej książki wyziera zdecydowana sylwetka psychograficzna autora, prawdziwego sportsmana, który widzi zalety i wady swej pracy, woli ją raczej niedoceniać niż przeceniać, a przez to czyni ją bardzo miłą i cenną dla czy-

telnika, któremu bynajmniej nie obiecuje zostania mistrzem wioślarskim po zastosowaniu się do podanych wskazówek.
Doskonale dobrane fotografje zarówno pod względem treści jak i estetycznej formy, szereg wyjaśniających rysunków, tablic i bibljografja uzupełniają to wydawnictwo. Księgarnia Wojskowa dołożyła starań, ażeby bogaty materjał tekstu i ilustracji otrzymał właściwe wykonanie techniczne.

Szermierka — Łucznictwo — Strzelanie. Tomik IV bibljoteki wychowania fizycznego kobiet pod redakcją K. Muszałówny i doc. E. Reicherówny. Opracowały: W. Goryńska, J. Dymecka, J. Kurkowa-Spychajowa, I. Lewandowska i W. Strzemińska-Sałażyna. Część lekarską opracowała d-r Z. Franio. Z przedmową płk. dypl. W. Kilińskiego, Dyrektora Państw. Urzędu W. F. i P. W. Warszawa 1935. Gł. Ks. Wojsk. Str. XVI + 265. 8⁰ Cena 5 zł. 20 gr.

Książka obejmuje całokształt sportów bojowych, które bezwątpienia posiadają cechy pokrewne. Doskonale charakteryzuje je w przedmowie płk. dypl. Kiliński: „...sporty te są nadewszystko wielowartościowym środkiem kształtowania ducha, są bojowe nietyle w znaczeniu wojskowem, ile bojowe w znaczeniu celowej obrony własnej przed wewnętrzną dywersją psychiczną". Jest ona opracowana wszechstronnie, zawarto w niej bowiem zarówno materjał teoretyczny, jak i praktyczny, służyć więc może z wielkim pożytkiem instruktorowi i ćwiczącym. Na terenie szkolnym stanowić będzie doskonały podręcznik zarówno dla nauczycielki lub nauczyciela jak dla uczennicy czy też ucznia.
Treść ćwiczebna uzupełniona jest omówieniem sportów bojowych z punktu widzenia zdrowotnego, przeglądem najczęściej spotykanych wypadków i ich zapobieganiu oraz postępowaniem w razie wypadku.

Wiktor Junosza-Dąbrowski. Podstawy ideowe kultury fizycznej. Warszawa 1935. Gł. Ks. Wojsk. Str. 55. 8⁰. Cena 2 zł.

W tytule spotykamy nieprzyjęty u nas termin „kultura fizyczna", aczkolwiek używany już (np. Kongres Kultury Fizycznej Kobiet, Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet). Nie jest to termin szczęśliwy, podobnie zresztą jak „wychowanie fizyczne". Cóż ma oznaczać i jaki jest jego zakres pojęciowy? Czy może ma się przeciwstawiać „kulturze duchowej"? Do pewnego stopnia termin sam suponuje takie przeciwstawienie i to stanowi jedną z jego ujemnych cech. W jakim stosunku pozostaje to do identycznie brzmiącego terminu „kultura fizyczna", używanego przez socjologów i antropologów? Wreszcie jakie jest jego miejsce w „hierarchji" terminów „wychowanie fizyczne", „ćwiczenia cielesne", „ćwiczenia ruchowe" i t. p.? Mimo, że autor używa niepopularnego i nie definjowanego zwrotu językowego, nie określa go, ani nie charakteryzuje. Oczywiście, że czytelnik, zaznajamiając się stopniowo z broszurką, wytwarza sobie pewne rozumienie nazwy „kultura fizyczna", a rozumie ją jako termin nadrzędny w stosunku do „wychowanie fizyczne", „przysposobienie wojskowe" i „sport". Nasuwają się nowe wątpliwości, a mianowicie dlaczego „sport" jest powołany na równorzędne stanowisko semantyczne z „wychowaniem fizycznem" i czy zachodzi potrzeba poszukiwania terminu obszerniejszego od „wychowanie fizyczne". Ta niejasność pojęciowa jest tem dziwniejsza, że autor zapowiada we wstępie, że zamierza „rozpatrzeć zagadnienie w płaszczyźnie filozo-

ficznej". W następnem zdaniu stwierdza, że „kultura fizyczna jest jedną z części składowych kultury wogóle i przedewszystkiem jako taka interesuje państwo". I znów nieszczęśliwy zwrot tautologiczny (o jakże popularny!) „jako taka". „Jako taka", a jeśli uie „jako taka", to jaka? jaka?
Oczywiście, że autor nie podejmował się żmudnej pracy definjowania pojęć z zakresu wiedzy omawianej przez siebie, ale pocóż ich używał w tak niepopularnem znaczeniu.
Nieporozumienie budzi też drugi ustęp pierwszej stronicy, w którym autor, po przedstawieniu etapu rozwojowego ludzkości od indywidualistycznej swobody, od liberalizmu, do przymusu, do koncepcji celu ostatecznego — dobra państwa, przeciwstawia społeczności zorganizowane: Niemcy, Włochy, Z. S. R. R. — innym: Stanom Zjednoczonym A. P., Francji, Anglji, o których wyraża się, że „znajdują się niejako na rozdrożu". Porównanie nie przekonywujące i nie zachęcające, jeśli zestawić tryb życia sowieckiego obywatela i anglika. Trudno rzeczywiście w jednem zdaniu rozprawić się z tak poważnem zagadnieniem współczesności.
Natomiast następny rozdział „Odświeżenie umysłu" jest przejrzysty i przekonywujący, jedynie zdanie „że umysł lepiej pracuje po ćwiczeniach fizycznych, aniżeli przedtem", w takiej redakcji nie odpowiada wynikom badań naukowych; chodzi tu chyba o pracę umysłową ludzi, uprawiających systematycznie ćwiczenia ruchowe, a nie o pracę intelektualną, wykonywaną bezpośrednio po lub przed ćwiczeniami. Druga część tegoż rozdziału należy do najładniejszych ustępów omawianej książeczki, a zdanie „że sport jest wynalazkiem inteligentów", stanowi dobry „chwyt" pisarski, jako punkt wyjścia serji przekonywujących argumentów.
Następny rozdział „Przysposobienie wojskowe" odznacza się ładnym stylem i ma charakter silnie przekonywujący. Rozdział „Kuźnia charakterów" jest przejrzystym wykładem ideologji sportowej, a ostatni: „Kultura fizyczna w Polsce" zawiera informacje o organizacji wychowania fizycznego w szkołach. W „Zakończeniu" autor podkreśla, że opiekę nad wychowaniem fizycznem w Polsce muszą podjąć w większym jeszcze stopniu samorządy, gdyż „Zdrowie narodu powinno być dziełem całego narodu".
Książka stanowi bardzo ciekawą lekturę, a formą dostosowana jest do szerokich rzesz czytelników. Wymienione na początku niejasności terminologiczne (stale zresztą spotykane w literaturze tego zakresu nietylko polskiej, ale i obcej) nie obniżają wartości pracy, dokonanej przez autora z dużem znawstwem przedmiotu i talentem publicystycznym. Książeczka niniejsza jest zalecona przez P. U. W. F. i P. W. do użytku w organizacjach W. F. i P. W.

Ralph Hoke i J. Plichta. Tablice poglądowe. Lekkoatletyka. Warszawa 1935. Gł. Ks. Wojsk. Cena 5 zł. 80 gr.

Powyższe tablice znane w Europie w oryginale czeskim zostały ułożone przez R. Hoke'go, autora szeregu publikacyj z zakresu lekkiej atletyki, oraz instruktora niemieckiej drużyny lekko-atletycznej, przygotowującej się na Igrzyska Olimpijskie 1936 r. Ilustrują one sposobem filmowym wszystkie konkurencje lekkoatletyczne z uwzględnieniem najczęściej używanych obecnie stylów. Zarząd P. Z. L. wyraził następującą opinję o tych tablicach: „Zarząd P. Z. L. stwierdza niniejszem, że tablice ćwiczeń lekkoatletycznych, opracowane przez pp. Plichtę

i Hokego, uważa za bardzo racjonalne i doskonale opracowane i zaleca je jako pierwszorzędny materjał teoretyczny dla każdego sportowca". Komplet wspomniany składa się z czterech tablic:
I. Zmiana pałeczek, bieg przez płotki, skok wdal (format 125 × 78 cm). II. Pchnięcie kulą, rzut oszczepem, rzut dyskiem, rzut młotem (format 125 × 78 cm). III. Skok o tyczce, skok wzwyż (format 95 × 95 cm). IV. Bieg ogólnie, start, bieg krótki, średni i długi (format 53 × 95 cm).
Tłumaczenia tekstu dokonał kpt. Józef Baran. Tablice wydane są na mocnym, bezdrzewnym, nieżółknącym papierze.

Juljan Zelek. Kajak szkolny ćwiczebny, spacerowy i turystyczny. Z przedmową Walerjana Sikorskiego, wizyt. w. f. Poznań 1935. Str. 70, rys. 68, 4 tablice. 8⁰.

W przedmowie wiz. W. Sikorski pisze: „...podczas letnich feryj wakacyjnych, kajak tego typu został poddany podczas kursu nauczycielskiego w Wągrowcu wszechstronnej, sześciotygodniowej próbie i wyszedł z niej zwycięsko. Jako codzienny świadek tej próby oraz jako jeden z badających stwierdzam wartość kajaka powyższego typu, nadjącego się dzięki wygodnemu siedzeniu i swej pakowności nietylko do krótszych, lecz także i długich, chociażby kilkutygodniowych wycieczek". Ten typ kajaka obecnie został przyjęty przez Kuratorjum O. S. Poznańskiego do użytku w szkołach.

T. ZYGLER

CZASOPISMA.

„Wychowanie Fizyczne". Organ międzyuczelniany studjów w. f. Zesz. 5, 6, maj — czerwiec 1935 roku.

Zaszyt 5 poświęcony jest pamięci Marszałka Józefa Piłsudskiego. Zawiera orędzie Pana Prezydenta, przemówienie generała d-ra St. Roupperta, Protokół Plenarnego Żałobnego Posiedzenia Rady Naukowej W. F., wspomnienia żałobne Ministra W. R. i O. P. W. Jędrzejewicza, Dyrektora P. U. W. F. Pułk. dypl. W. Kilińskiego, art. prof. St. Ciechanowskiego, „Marszałek Piłsudski o wychowaniu fizycznem młodzieży akademickiej i młodzieży wiejskiej", wspomnienia prof. E. Piaseckiego „Sport a sportowanie", docenta d-ra T. Rogalskiego rozwinięcie myśli Marszałka „Mnie chodzi o to, ażeby przedłużyć wyniki osiągnięte w szkole średniej, ażeby one miały miejsce i na uniwersytecie", dyrektora C. I. W. F. płk. d-ra Z. Gilewicza „Wychowawcze kierunki w sporcie" oraz Zarządzenie P. P. Ministrów: Spraw Wojskowych, Wyzn. Rel. i Ośw. Publ. i Spraw Wewnętrznych w sprawie przemianowania Centr. Inst. W. F. na Bielanach na „Centralny Instytut Wychowania Fizycznego Imienia Pierwszego Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego".
Zeszyt 6 zawiera prof. B. Nawroczyńskiego „Dwa wspomnienia o ś. p. płk. dr. Władysławie Osmolskim, doc. dr. E. Reicherówny sylwetkę psychograficzną ś. p. Wł. Osmolskiego na podstawie jego prac publicystycznych. Art. prof. L. Jaxy-Bykowskiego „Wychowanie a tresura" omawia stosunek względem siebie hodowli, tresury i wyrobienia rozumowego czyli wychowania; wizyt. W. Sikorski w art. „O właściwy typ wychowawcy fizycznego" rozważa właściwości duchowe i fizyczne ludzi tego zawodu. D-r M. Deżyna i d-r G. Szulc polemizują z sobą w dwóch krótkich artykułach na temat kształcenia lekarzy.

Z ŻYCIA KOMISJI

Dnia 13 maja b. r. Zarząd Sekcji Wychowania Fizycznego wysłał następujące pismo na ręce gen. St. Roupperta:

Rada Naukowa Wychowania Fizycznego
Warszawa.

Sekcja Wychowania Fizycznego Związku Nauczycielstwa Polskiego, spowodu zgonu Pierwszego Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego wyraża Radzie Naukowej Wychowania Fizycznego głębokie współczucie w bólu po stracie Wielkiego Jej twórcy i Przewodniczącego i oświadcza, że w pracy nad wychowaniem fizycznem pieczołowicie realizować będzie testament Genjalnego Zmarłego.

Zygler Tadeusz.
Przewodniczący.

Bednarski Stefan.
Sekretarz.

Dnia 25 maja otrzymaliśmy od Rady Naukowej Wychowania Fizycznego pismo następujące:

Sekcja Wychowania Fizycznego
Związku Nauczycielstwa Polskiego
w miejscu.

W imieniu Rady Naukowej Wychowania Fizycznego proszę przyjąć serdeczne podziękowania za przesłane kondolencje spowodu śmierci Przewodniczącego Rady Naukowej Wychowania Fizycznego, Marszałka JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO.

Życzę Panom, aby wytrwali Panowie w swem postanowieniu realizowania usilną pracą tych wskazań, które pozostawił nam w wychowaniu fizycznem Wielki Zmarły.

Vice-Przewodniczący Rady Naukowej W. F.
(Dr. St. Rouppert)
Generał Brygady.

KRONIKA

ZJAZD NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KATOWICACH.

W kwietniu b. r. odbyła się w Katowicach konferencja metodyczna nauczycieli wych. fiz. szkół średnich Wojew. śląskiego. Obradom przewodniczył prof. Stefan Kisieliński, Okręgowy Instruktor wych. fiz. szkół. Konferencję zaszczycił swoją obecnością Kurator D-r Kupczyński. Program obejmował w części praktycznej dwie lekcje pokazowe ćwiczeń cielesnych, przeprowadzone przez pp. Szymańskiego i Obracaja, a następnie zanalizowane i przedyskutowane przez uczestników konferencji. Tematem rozważań teoretycznych było zagadnie-

nie form i metod dokształcania nauczycieli wych. fiz., referowane przez prof. Rybickiego oraz niezmiernie aktualny i atrakcyjny problem szkolnych klubów sportowych, ujęty w referacie prof. Nadajczyka.

Postulat dokształcania kadry nauczycieli w. f., realizowany zresztą corocznie na specjalnych kursach i obozach wakacyjnych — znalazł wśród uczestników konferencji pełne uznanie i zrozumienie. Dyskusja miała raczej na celu sprecyzowanie najstosowniejszych form i metod tej pracy z punktu widzenia potrzeb terenu śląskiego i zasadniczych przemian w dziedzinie metodyki sportów, lekkiej atletyki i gimnastyki systematycznej.

Jeśli chodzi o metodę pracy doszkoleniowej, wskazano zgodnie na celowość zajęć bezpośrednich, w postaci treningów i ćwiczeń praktycznych, przy równoczesnem pogłębianiu wiedzy teoretycznej. Referat wysunął w tej mierze ważkie dezyderaty pod adresem Ogniska Metodycznego wych. fiz., wskazując między innemi na konieczność poczynienia starań celem zorganizowania w Katowicach specjalnej bibljoteki naukowej w. f. oraz nawiązania kontaktu z wybitnymi teoretykami tej gałęzi wiedzy, celem zorganizowania cyklu referatów i odczytów z najnowszej teorji wych. fiz.

W konkluzji referatu o szkolnych klubach sportowych wystąpił prelegent z wnioskiem, dotyczącym wyboru fachowej komisji spośród nauczycieli wych. fiz., która w najbliższym czasie zajmie się formalną i strukturalną stroną wymienionych klubów.

W dyskusji nad meritum zagadnienia przemawiał kurator D-r Kupczyński, wielki zwolennik i propagator idei usportowienia najszerszych warstw młodzieżowych. Przedewszystkiem wyraził kurator Okręgu szkolnego swój najbardziej pozytywny stosunek do projektowanych szkolnych klubów sportowych, jako organizacyj, dających możność całkowitego wyżycia się zaawansowanej sportowo młodzieży szkolnej.

CENTRALNY INSTYTUT WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IMIENIA PIERWSZEGO MARSZAŁKA POLSKI JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO.

Dnia 22 maja 1935 roku ukazało się zarządzenie Ministra Spraw Wojskowych i Ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego w porozumieniu z Ministrem Spraw Wewnętrznych w sprawie przemianowania Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego na Bielanach na Centralny Instytut Wychowania Fizycznego Imienia Pierwszego Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego.

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER

REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: LUDWIK PAWŁOWSKI

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW MACHOWSKI